

АРТ-ТЕРАПИЯ И МУЗЫКОТЕРАПИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ.



В условиях реформирования современного общества перед нами стоит задача создания адекватных условий воспитания и обучения каждого ребенка. Дети являются особой категорией, в работе с которыми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. Одной из таких форм является арттерапия.

Арт-терапия — это не просто уроки рисования, это свободное творчество, с применением различных методик, приемов, материалов которые помогают выплеснуть свои страхи, эмоции, снять напряжение, тревожность, создать собственные исцеляющие символы.

Арт-терапия – процесс осознания себя и мира. В творчестве воплощаются чувства, надежды и страхи, ожидания и сомнения, конфликты и примирения.

Творческие возможности ребенка, реализуемые в процессе арт-терапии - это его развитие, как интеллектуальное, так и эмоциональное, раскрытие творческого потенциала.



ВОЗМОЖНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ

- - развивать в ребенке когнитивные навыки: спонтанность и совершенствовать внимание, память, мышление;
 - - изучить свой жизненный опыт с необычного ракурса;
 - - научиться общаться, используя изобразительные, двигательные, звуковые средства;
 - - самовыражаться, доставляя удовольствие себе и другим;
 - - развивать ценные социальные навыки;
 - - освоить новые роли и проявлять латентные качества личности, а также наблюдать как изменения собственного поведения влияют на окружающих;
 - - повышать самооценку;
 - - развивать навыки принятия решений;
 - - расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;
 - - заняться изобразительным искусством, музыкой и др., и реализовать свою способность к творчеству.
- Через искусство и созидание ребенок может бережно, но при этом глубоко проникнуть внутрь себя, исследовать и трансформировать то, что скрыто в подсознании, «расколдовать» и познать себя истинного. А значит - более разумно строить отношения с любимым человеком.

- Арт-терапия - это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.
- Арт-терапия может использоваться как в виде основного метода, так и в качестве одного из вспомогательных методов:
 - 1. Первый механизм состоит в том, что искусство позволяет в особой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти ее разрешение.
 - 2. Второй механизм связан с природой эстетической реакции, позволяющей изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение».

РАЗНОВИДНОСТИ АРТ-ТЕРАПИИ:

- Анимационная терапия – использование приемов анимации;
 - Куклотерапия - идентификация с образом любимого героя (сказки, мультфильма, игрушки).
 - Библиотерапия – работа с книгами, литературой;
 - Имаготерапия - театрализация психотерапевтического процесса.
 - Драматерапия – театр и актерское мастерство;
 - Игротерапия – терапия через игру, игровые ситуации;
 - Изотерапия - изобразительное творчество, живопись, графика;
 - Музыкотерапия – музыка в качестве терапевтического средства;
 - Оригами – фигуры из бумаги;
 - Песочная терапия – работа с песком;
 - Сказкотерапия – проигрывание и анализ сказок;
 - И многие другие виды.
- Наиболее распространенные из них – изотерапия, сказкотерапия, игровая и песочная терапии.

ИЗОТЕРАПИЯ (РИСУНОЧНАЯ ТЕРАПИЯ)

Один из наиболее распространенных видов арт-терапии.

Рисование – это творческий акт, позволяющий ребенку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию. Рисую, ребенок дает выход своим чувствам, желаниям, мечтам, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и болезненно соприкасается с некоторыми пугающими, неприятными, травмирующими образами. Таким образом, рисование выступает как способ моделирования взаимоотношений и выражения различного рода эмоций, в том числе и отрицательных, негативных. Поэтому рисование широко используют для снятия психического напряжения, стрессовых состояний, при коррекции неврозов, страхов и т.д.

«Художественное самовыражение» так или иначе, связано с укреплением психического здоровья ребенка, а потому может рассматриваться как значительный психологический и





ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

Посредством игры между участниками возникают близкие отношения, снижается напряженность и повышается самооценка. Ребенок становится более уверенным в различных ситуациях общения. Игровую терапию можно охарактеризовать как чувства, мысли и желания человека, проецируемые на игрушки и прочие предметы. Это своеобразный способ исследования прошлого опыта с возможностью держать безопасную дистанцию с реальностью.

СКАЗКОТЕРАПИЯ

Сказки способны вызвать эмоциональный резонанс не только у детей, но и у взрослых. Они помогают воспринимать мир как целостное явление, дают возможность мечтать и тем самым расширять сознание, улучшая взаимодействие с окружающей действительностью. Данная методика активизирует творческий потенциал и позволяет «достучаться» до каждого участника.





МУЗЫКОТЕРАПИЯ

это психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства.

- Лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. В древности и в средние века вера в целебное воздействие музыки была исключительно велика.
- Выделяют четыре основных направления лечебного действия музыкотерапии:
 - - Эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии;
 - - Развитие навыков межличностного общения (коммуникативных функций и способностей);
 - - Регулирующее влияние на психовегетативные процессы;
 - - Повышение эстетических потребностей.
- В качестве механизмов лечебного действия музыкотерапии указывают: катарсис, эмоциональную разрядку, регулирование эмоционального состояния, облегчение осознания собственных переживаний, конфронтацию с жизненными проблемами, повышение социальной активности, приобретение новых средств эмоциональной экспрессии, облегчение формирования новых отношений и установок.

ПАКЕТ ПРОГРАММ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.

- ▣ **1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности.**
- ▣ Шопен "Мазурка, "Прелюдии« , Штраус "Вальсы", Рубинштейн "Мелодии".
- ▣ **2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы.**
- ▣ Бах "Контата 2", Бетховен "Лунная соната", "Симфония ля-минор".
- ▣ **3.Для. общего успокоения, удовлетворения.**
- ▣ Бетховен "Симфония 6", часть 2, Брамс "Колыбельная",
- ▣ Шуберт "Аве Мария", Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- ▣ Дебюсси "Свет луны".
- ▣ **4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми.**
- ▣ Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".
- ▣ Барток "Соната для фортепиано, 'Квартет 5, Брукнер "Месса ля-минор".
- ▣ **5.Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.**
- ▣ Моцарт "Дон Жуан", Лист "Венгерская рапсодия" 1, Хачатурян "Сюита Маскарад".
- ▣ **6. Для поднятия общего жизненного тонуса, улучшение самочувствия, активности, настроения.**
- ▣ Чайковский "Шестая симфония", 3 часть. Бетховен "Увертюра Эдмонд",
- ▣ Шопен "Прелюдия 1, опус 28", Лист "Венгерская рапсодия" 2.
- ▣ **7. Для уменьшения злобности, зависти к успехам других людей.**
- ▣ Бах "Итальянский концерт", Гайдн "Симфония".

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

- Основная цель - помощь в достижении эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого самовыражения. Этот метод помогает упорядочить внутренний душевный хаос, проработать психотравмирующие ситуации на символическом уровне, изменить ребенка к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему.



- Итак, психокоррекция с помощью разных видов арттерапии связана с рождением у человека новых креативных потребностей и способов их удовлетворения. Арттерапевтические методики в психокоррекции способствуют гармонизации личности детей, обеспечивают коррекцию нарушений в эмоционально-волевой сфере, их психоэмоционального состояния, психофизиологических процессов, способствуют эмоциональному здоровью посредством соприкосновения с искусством.

*Дети должны жить в мире красоты,
игры, сказки, музыки, рисунка,
фантазии, творчества.
В.А. Сухомлинский*

